

le Nuage® LES COURS COLLECTIFS

SUPER ABDOS FESSIERS : Des abdos, des fessiers, du cardio et du fun avec petit matériel (ballons accessoires etc...)

AÉRO CARDIO : Entraînement complet qui alterne effort cardio intense et renforcement complet de tout le corps sous forme d'interval Training.

STRETCHING ZEN : Cours doux qui propose des exercices d'étirements, d'assouplissements et de relaxation pour une meilleure mobilité articulaire.

BODY JAM : Cours cardio chorégraphié qui vous initie aux joies de la danse sur une musique tendance.

BODY BALANCE : Cours qui associe des exercices de Yoga, Tai Chi et Pilates pour se tonifier, s'étirer et se détendre.

STOTT PILATES® : Le Pilates est une méthode de travail 'corps-esprit' qui sollicite les muscles en profondeur et vous aide à prendre pleinement conscience de votre corps. Le Pilates vise à replacer le corps dans un alignement « idéal » par un travail sur les supports et la mobilité de la colonne. Il sollicite les muscles profonds. STOTT PILATES® est une approche contemporaine de la méthode d'origine Pilates mise au point par Joseph Pilates.

TONE : Un mix parfait d'exercices cardio et de renforcement musculaire. Il tonifie le corps grâce aux fentes, squats, le tout rythmé sur une bande son originale pour se sentir motivé et énergique.

CARDIO BOXE : Activité de loisir, mixte où la convivialité se conjugue au développement de la condition physique, un entraînement inspiré de la boxe, pour se défouler sur un sac de frappe et obtenir un maximum de résultats en un minimum de temps.

HBX BOXING : Révélez le combattant qui est en vous ! Un entraînement de type free fight sans recevoir de coups ! Votre unique adversaire est un sac de frappe sur lequel vous allez pouvoir vous défouler !

BODY PUMP : Cours de renforcement musculaire complet composé d'exercices à l'aide d'une barre et de poids sur une musique rythmée. Efficace pour brûler des calories et augmenter votre masse musculaire.

RPM : Cours de vélo en salle d'intensité moyenne à forte. Vous roulez au rythme d'une musique entraînante pour brûler un maximum de calories.

RPM TRAINING : Mix entre un cours de vélo en salle d'intensité moyenne à forte, au rythme d'une musique entraînante pour brûler un maximum de calories, suivi d'une session explosive et intensive en salle cardio ou à l'extérieur pour retrouver le goût à l'effort et le dépassement de soi.

SPIVI : Cours interactif de vélo connecté en 3 D animé par un professeur virtuel. L'écran vous plonge en pleine action. Grimpez, pédalez, transpirez !

CROSS TRAINING : Une méthode d'entraînement complète proposée grâce aux différentes fonctionnalités de la cage de cross training. Des exercices issus de la force athlétique, des sports de combat, de l'haltérophilie... pour travailler différents groupes musculaires dans une ambiance ludique et conviviale.

TRX HIIT : Inventé par les forces spéciales américaines, le TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous. Basé sur un principe de travail dynamique,

il associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et la résistance de sangles attachées à un point haut.

HATHA YOGA : Méthode de yoga doux qui se pratique « avec douceur et lenteur, dans le plaisir ». Cette discipline aussi complète qu'accessible ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun. Idéal pour découvrir et apprivoiser le yoga.

U CAN DANCE : Cours Fun qui mélange des pas de danse latino, dance musique, zumba... des chorégraphies pour vous éclater ! Accessible à tous.

töne

HEX BOXING

TRX

SF2S
SOCIÉTÉ FRANÇAISE
SPORT SANTÉ

LES MILLS

le Nuage® LES COURS AQUATIQUES

AQUA CARDIO : Cours intense et ludique pour augmenter votre endurance. En plus de muscler le corps, le but est de faire monter le rythme cardiaque. Dévouement garanti !

AQUA BIKE : Pour garder la forme et augmenter son endurance cardio. À vos marques, prêts, partez !

AQUA GYM : Un cours accessible à tous de faible intensité pour retonifier les muscles, et faire un travail respiratoire.

AQUA MIX : Un cours complet renfo et cardio avec matériel : vélos, trampolines, palmes, gants... travail des mollets, cuisses, fessiers et abdominaux !

BÉBÉS NAGEURS : Cours parent/enfant destiné à familiariser votre bébé avec le contact de l'eau, de manière ludique à l'aide de tapis flottants, frites géantes... Ce cours favorise l'éveil, la coordination des mouvements et le développement psychomoteur de votre tout-petit.

NATATION ENFANTS : Des cours ludiques de 3 à 12 ans adaptés au niveau de l'enfant pour apprendre à nager ou se perfectionner.

ANNIVERSAIRE PARTY : Organisez l'anniversaire de votre petit garçon ou de votre petite fille au bord de la piscine encadré par des professionnels. Au programme : activités, jeux, goûter et cadeau surprise dans une ambiance fun ! (à partir de 5 ans)

HORAIRES SAUNA

Lun. - Ven. : 10h - 20h30
Sam. : 10h - 20h
Dim. : 10h - 15h

le Nuage®

.....
le-nuage.fr

769, avenue Raymond Dugrand
34000 Montpellier
04 34 480 480

PLANNING 2019



VISUALISEZ & RÉSERVEZ VOS COURS
SUR L'APPLI LE NUAGE



FITNESS

.....
9^h15 (50')
 Super abdos-fessiers

10^h15 (60')
 Hatha Yoga

.....
12^h30 (50')
 Body pump

LUNDI

.....
18^h (50')
 Body pump

19^h (30')
 Abdos, fessiers & dos

19^h30 (45')
 Aéro cardio

20^h15 (45')
 Body balance

20^h15 (45')
 Cross training

.....
9^h15 (50')
 Body balance

.....
10^h15 (50')
 TRX

.....
12^h30 (30')
 Super abdos fessiers

13^h (30')
 Stretching zen

MARDI

.....
18^h15 (50')
 Yoga Vinyasa

19^h15 (50')
 Body jam

20^h15 (50')
 Body pump

.....
9^h15 (50')
 Cardio Boxe

10^h15 (60')
 Stott Pilates

.....
12^h30 (30')
 Fessiers intense

13^h (30')
 X'treme abdos

MERCREDI

.....
17^h30 (45')
 Body balance

18^h30 (45')
 Zumba

19^h15 (45')
 Super abdos-fessiers

20^h15 (50')
 TRX HIIT

.....
9^h15 (50')
 Body pump

10^h15 (50')
 Stretching zen

.....
12^h30 (50')
 Cross training

12^h30 (45')
 Yoga Vinyasa

JEUDI

.....
17^h30 (50')
 TRX HIIT

18^h30 (45')
 HBX boxing

19^h15 (50')
 Body pump

19^h15 (50')
 Cross training

20^h15 (50')
 Pilates

.....
9^h15 (50')
 CAF tonic

10^h15 (60')
 U can dance

.....
12^h30 (45')
 Tone

VENREDI

.....
18^h (45')
 Tone

19^h (60')
 Body balance

.....
9^h15 (45')
 HBX boxing

10^h15 (50')
 Body pump

11^h15 (50')
 Stretching zen

SAMEDI

.....
10^h30 (45')
 Tone

11^h30 (50')
 Body balance

DIMANCHE

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- Ⓜ Réservation obligatoire



RÉSERVEZ VOS COURS SUR L'APPLI **le Nuage**

BIKING

.....
9^h15 (45')
 RPM

11^h30 (45')
 SPiVi

12^h30 (45')
 SPiVi

LUNDI

.....
18^h15 (45')
 SPiVi

19^h15 (45')
 RPM

21^h15 (30')
 SPiVi

.....
7^h15 (45')
 SPiVi

10^h15 (45')
 SPiVi

12^h30 (45')
 RPM

MARDI

.....
16^h15 (45')
 SPiVi

18^h15 (45')
 SPiVi

19^h15 (45')
 RPM

.....
10^h15 (45')
 RPM training

12^h30 (45')
 SPiVi

MERCREDI

.....
17^h15 (45')
 SPiVi

19^h15 (45')
 RPM

20^h15 (45')
 SPiVi

.....
8^h15 (45')
 SPiVi

9^h15 (45')
 SPiVi

12^h30 (45')
 RPM

JEUDI

.....
19^h15 (45')
 SPiVi

20^h15 (45')
 RPM

.....
10^h15 (45')
 SPiVi

12^h30 (45')
 SPiVi

VENREDI

.....
16^h15 (45')
 SPiVi

17^h15 (45')
 SPiVi

19^h15 (45')
 SPiVi

.....
10^h15 (45')
 SPiVi

12^h15 (45')
 RPM

SAMEDI

.....
10^h15 (45')
 SPiVi

12^h30 (45')
 SPiVi

DIMANCHE

AQUA

.....
09^h15 (45')
 AQUA mix & bike

10^h15 (45')
 AQUA gym

LUNDI

.....
18^h15 (45')
 AQUA bike

19^h15 (45')
 AQUA mix & palmes

.....
09^h15 (45')
 AQUA bike

.....
11^h15 (45')
 AQUA cardio

12^h30 (45')
 AQUA mix & bike

MARDI

.....
18^h15 (45')
 AQUA cardio

19^h15 (45')
 AQUA bike

.....
11^h15 (45')
 Natation enfant 3 à 7 ans

12^h30 (45')
 AQUA bike

MERCREDI



.....
17^h00 (45')
 Natation enfant 3 à 7 ans

18^h15 (45')
 AQUA mix & jump

19^h15 (45')
 AQUA bike

.....
09^h15 (45')
 AQUA gym

10^h15 (45')
 AQUA bike

JEUDI

.....
17^h30 (45')
 AQUA gym

18^h15 (45')
 AQUA bike

19^h15 (45')
 AQUA cardio

.....
11^h15 (45')
 AQUA cardio

12^h30 (45')
 AQUA mix & bike

VENREDI

.....
18^h15 (45')
 AQUA mix & bike

.....
09^h15 (45')
 AQUA bike

10^h30 (45')
 Natation enfant 4 à 6 ans & bébés nageur

11^h30 (45')
 Natation enfant 7 à 12 ans & 4 à 6 ans

SAMEDI



.....
16^h / 19^h (120')
 Accès Bassin

.....
10^h (45')
 AQUA cardio

11^h (45')
 AQUA mix & bike

DIMANCHE

- AQUA GYM
- AQUA MIX (BIKE, PALMES, JUMP)
- AQUA BIKE
- AQUA CARDIO
- NATATION ENFANTS
- ANNIVERSAIRE PARTY